

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта  
(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Гадалов А.В.

« 31 » 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА: АТЛЕТИЧЕСКАЯ**  
**ГИМНАСТИКА**

(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность  
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины <повышение профессионального мастерства: атлетическая гимнастика> создать представление о теоретических основах использования атлетической гимнастики в процессе спортивной тренировки как фактора обеспечения здоровья, овладеть технологиями планирования и проведения занятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности.

Задачи:

- изучить историю возникновения и развития атлетизма, основные направления развития данного вида спортивной деятельности, терминологию;
- сформировать у студентов основы техники и методики обучения атлетическим упражнениям; навыки организации, проведения и судейства соревнований по тяжелой атлетике, гиревому спорту, бодибилдингу, пауэрлифтингу и другим направлениям атлетической гимнастики;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий атлетической гимнастикой.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «повышение профессионального мастерства: атлетическая гимнастика» относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	<i>Знает</i> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. <i>Умеет</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <i>Владеет</i> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание
ПК-5. Способен к организации	ПК-5.1. Знает основные правила и технические	<i>Знает</i> основные правила и технические приемы	Тестовые вопросы Контрольные



<p>деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>приемы создания информационно-рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ на бумажных и электронных носителях; принципы и приемы представления дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>ПК-5.2. Умеет проводить отбор обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).</p> <p>ПК-5.3. Владеет способами осуществления деятельности, соответствующей дополнительной общеобразовательной программе.</p>	<p>создания информационно-рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ на бумажных и электронных носителях; принципы и приемы представления дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>Умеет проводить отбор обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).</p> <p>Владеет способами осуществления деятельности, соответствующей дополнительной общеобразовательной программе.</p>	<p>нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>
--	---	--	---

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в курс «атлетическая гимнастика».	1	1		2			2	
2	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».	1	2-3		4			4	
3	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	4-5		4			4	
4	Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика)	1	6-7		4			4	Рейтинг-контроль 1
5	Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг)	1	8-9		4			4	
6	Упражнения для развития мышц груди	1	10-11		4			4	
7	Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт)	1	12-13		4			4	Рейтинг-контроль 2
8	Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг)	1	14		2			3	
9	Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов	1	15-16		4			4	
10	Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)	1	17-18		4			4	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине				36			36	Зачет



**Тематический план  
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в курс «атлетическая гимнастика».	1	1	2				4	
2	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».	1	2-3					8	
3	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	4-5	2				4	
4	Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика)	1	6-7			2		4	Рейтинг-контроль 1
5	Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг)	1	8-9			2		4	
6	Упражнения для развития мышц груди	1	10-11					8	
7	Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт)	1	12-13					8	Рейтинг-контроль 2
8	Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг)	1	14					8	
9	Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов	1	15-16					8	
10	Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)	1	17-18					8	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			4		4		64	Зачет

**Тематический план  
форма обучения –заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в курс «атлетическая гимнастика».	1	1	2				4	
2	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».	1	2-3					8	
3	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	4-5					6	
4	Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика)	1	6-7			2		4	Рейтинг-контроль 1
5	Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг)	1	8-9					6	
6	Упражнения для развития мышц груди	1	10-11					8	
7	Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт)	1	12-13					8	Рейтинг-контроль 2
8	Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг)	1	14					8	
9	Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов	1	15-16					8	
10	Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)	1	17-18					8	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			2		2		68	Зачет



**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе ВПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в курс «атлетическая гимнастика».	1	1	2				4	
2	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».	1	2-3					8	
3	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	4-5	2				4	
4	Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика)	1	6-7			2		4	Рейтинг-контроль 1
5	Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг)	1	8-9			2		4	
6	Упражнения для развития мышц груди	1	10-11					8	
7	Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт)	1	12-13					8	Рейтинг-контроль 2
8	Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг)	1	14					8	
9	Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов	1	15-16					8	
10	Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)	1	17-18					8	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			4		4		64	Зачет



## Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в курс «Атлетическая гимнастика».

Содержание. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в Море и в России. Направления атлетической гимнастики. Современное состояние атлетической гимнастики и ее составляющих.

Тема 2. Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».

Содержание. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься атлетической гимнастикой. Спортивное оборудование: тренажеры, штанги, гири, гантели и др. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию для занятий атлетизмом.

Тема 3. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Содержание. Требования к спортивным сооружениям для занятий атлетизмом. Медицинское обеспечение занятий и соревнований по направлениям атлетической гимнастики. Спортивная форма занимающихся в спортивных секциях и группах атлетической гимнастики.

Тема 9. Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов.

Содержание. Особенности организации тренировочного процесса в различных направлениях атлетической гимнастики (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, бодибилдинг).

Планирование тренировочного процесса в процессе круглогодичной тренировки (макро, мезо и микроциклы)

Тема 10. Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)

Содержание. Особенности тренировочного процесса в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге (скоростная сила), гиревой спорт (силовая выносливость), бодибилдинг (силовая подготовка). Организация соревнований по данным видам спорта и установка наивысших достижений (рекордов).

## Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 4. Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика).

Содержание. Тяжелая атлетика - как вид спорта («Рывок» и «Толчок» штанги, методика подготовки). Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Упражнения на перекладине, на тренажерах, со штангой.

Тема 5. Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг).

Содержание. Пауэрлифтинг как вид спорта («Становая тяга», приседания со штангой на плечах, методика тренировки). Упражнения для тренировки мышц ног на тренажерах, со штангой и в парах с партнерами.

Тема 6. Упражнения для развития мышц груди.

Содержание. Упражнения для развития мышц груди с помощью гирь, штанги, тренажеров.

Тема 7. Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт).

Содержание. Гиревое двоеборье как вид спорта. Классический толчок двух гирь от груди. Рывок гири классический. Гиревое «жонглирование». Методика тренировки в гиревом спорте. Упражнения для тренировки мышц рук с помощью гимнастических снарядов (перекладина, брус, кольца и др.), тренажеров, штанги, гантелей и гирь.

Тема 8. Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг).

Содержание. Бодибилдинг (культуризм) — как вид спорта. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.



## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1**

Вопросы:

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Характеристика атлетической гимнастик.
3. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
4. Принципы построения тренировочных циклов.
5. Отличительные особенности тренировки мужчин.
6. Отличительные особенности тренировки женщин.

#### **Рейтинг-контроль 2**

Вопросы:

1. Методы развития силы.
2. Методы расчета тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и гиревом спорте.
3. Биомеханические особенности развития силы.
4. Сила как физическое качество.
5. Характеристика мышечной системы.
6. Меры предупреждения травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Спортивная тренировка. Методы обучения в атлетической гимнастике.
8. Тренировочная нагрузка (объем, интенсивность, количество повторений).

#### **Рейтинг-контроль 3**

Вопросы:

1. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.
4. Самоконтроль на занятиях силовыми упражнениями.
5. Упражнения для развития мышц спины.
6. Упражнения для развития мышц ног.
7. Упражнения для развития мышц груди.
8. Упражнения для развития мышц рук.
9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
10. Особенности правильной организации тренировочного процесса по атлетической гимнастике.

### **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Разновидности атлетической гимнастики.
3. Характеристика атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики.
4. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
5. Принципы построения тренировочных циклов.
6. Отличительные особенности тренировки мужчин.
7. Отличительные особенности тренировки женщин.
8. Методы развития силы
9. Методы расчета тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике.
10. Биомеханические особенности развития силы.
11. Сила как физическое качество.
12. Характеристика мышечной системы.

13. Меры предупреждения травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
14. Спортивная тренировка. Методы обучения в атлетической гимнастике.
15. Тренировочная нагрузка (объем, интенсивность, количество повторений).
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Утренняя гигиеническая гимнастика.
18. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
19. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.
20. Упражнения для развития мышц спины.
21. Упражнения для развития мышц ног.
22. Упражнения для развития мышц груди.
23. Упражнения для развития мышц рук.
24. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
25. Страховка и самостраховка при работе на тренажерах.
26. Особенности правильного питания при занятиях силовыми упражнениями.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

#### Темы рефератов:

1. Атлетическая гимнастика: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
2. Терминология в атлетической гимнастике.
3. Проблемы занятий атлетической гимнастикой в подростковом возрасте.
4. Силовые способности: общее представление, классификация, характеристика, методы тренировки.
5. Методы и методические приемы силовой тренировки.
6. Педагогические особенности тренировки в атлетической гимнастике.
7. Особенности методики тренировки женщин.
8. Круговая тренировка: характеристика, специфика применения в силовой тренировке.
9. Восстановительные методы и средства в атлетической гимнастике.
10. Упражнения с собственным весом тела: специфика применения в силовой тренировке.
11. Техника безопасности при работе с отягощениями.
12. Оборудование и инвентарь при занятиях атлетической гимнастикой.
13. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой: характеристика, классификация.
14. Базовые упражнения на основе мышечных групп.
15. Профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом.



## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Наличие в электронном каталоге ЭБС	
<b>Основная литература*</b>			
1. Ткаченко, А. В. Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе : учебное пособие / А. В. Ткаченко. — Москва : Научный консультант, 2020. — 138 с. — ISBN 978-5-907196-99-5.	2020	<a href="https://www.iprbookshop.ru/110600.html">https://www.iprbookshop.ru/110600.html</a>	
2. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с.	2016	<a href="https://www.iprbookshop.ru/49862.html">https://www.iprbookshop.ru/49862.html</a>	
3. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / Е. Н. Данилова, А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов ; под редакцией Е. Н. Даниловой. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6.	2018	<a href="https://www.iprbookshop.ru/84127.html">https://www.iprbookshop.ru/84127.html</a>	
<b>Дополнительная литература</b>			
1 Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — ISBN 978-5-209-03557-2.	2012	<a href="https://www.iprbookshop.ru/11566.html">https://www.iprbookshop.ru/11566.html</a>	
2 Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9.	2011	<a href="https://www.iprbookshop.ru/56388.html">https://www.iprbookshop.ru/56388.html</a>	

### 6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Вестник спортивной науки

### 6.3. Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения учебных занятий. Практические занятия проводятся в специализированном тренажерном зале в общежитии №10 ВлГУ (ул. Университетская, д4), для самостоятельных занятий и подготовки к зачету имеется аудитория для самостоятельных занятий (компьютерный класс с выходом в интернет и ЭБС), аудитория 104-3с.

Рабочую программу составил Бюжин М. М., с. преподаватель  
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя) руководитель филиала  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 30.08.21 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
на заседании учебно-методической комиссии направления \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 30.08.21 года  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_  
(ФИО, должность, подпись)





**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2012/2013 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.10 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_